

3 展开目录

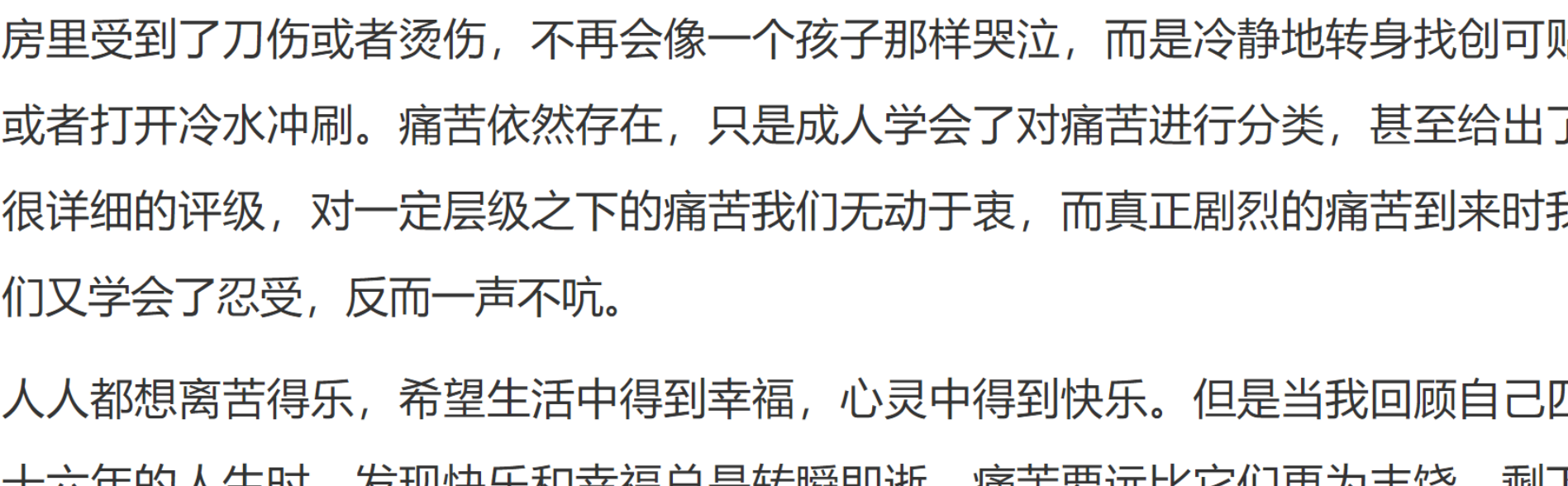
Aa 设置文本



126 痛苦：成人的痛苦是一种混合物

和菜头·成年人修炼手册（年度日更）

21小时前



| 转述师：余昊威 |

痛苦，形容词，字典解释为身体或内心感到非常痛楚，但没有进一步解释什么是痛楚。我认为痛苦有两张面孔，一张是贪婪，一张是否认。

*

从承受能力来看长大成人，那么它意味着一个人能承受更强烈、更广泛的痛苦，以至于人在童年时曾经认为的痛苦，在成人世界里根本不算是一回事。就像是我在厨房里受到了刀伤或者烫伤，不再会像一个孩子那样哭泣，而是冷静地转身找创可贴或者打开冷水冲刷。痛苦依然存在，只是成人学会了对痛苦进行分类，甚至给出了很详细的评级，对一定层级之下的痛苦我们无动于衷，而真正剧烈的痛苦到来时我们又学会了忍受，反而一声不吭。

人人都想离苦得乐，希望生活中得到幸福，心灵中得到快乐。但是当我回顾自己四十六年的人生时，发现快乐和幸福总是转瞬即逝，痛苦要远比它们更为丰饶，剩下的则是大片的空虚和无聊。一度我曾经很羡慕那些情感迟钝，心灵粗糙的人。在我看来，一个人的感受越少，那么所受到的伤害，所感觉到的痛苦也就越少。然而随着时日流逝，我又意识到这样的想法并不诚实，轻而易举地豁免了自己的反思，把一切责任都推给了个人天性，而且在抱怨声中隐隐还藏着一些自傲和自得。

诚实一点来说，**成人世界里很少有纯粹的痛苦，痛苦就是个混合物。十分的痛苦里起码夹杂了一两分的妒忌，两三分的无奈，三四分的求而不得，真正锥心刻骨的痛感其实很少。**一个孩童在感到痛苦时可能是全心全意的，仿佛世界完全消失，只剩下自己的心和伤口。一个成人则不然，在痛苦的时候还可能带着许多怨恨，更有许多算计，脑子一刻都不能停下来。从好的方面来说，成人比儿童在应对痛苦上有一种天然的优势，那就是并不专心，因此可以从痛苦中抽离出来，站在一边冷静地观察这种情绪。

当我父亲逝世的时候，我站在他的遗体前，内心感受到的痛苦远比我想象中要少。此前我曾经许多次构想过这一刻，想象自己应该如何面对这种失去。但现实完全是另外一回事，并没有谁把“死亡”或者“别理这件事情”放在我面前，然后我就可以站在一边感受。即便是死亡这样的事情，亲属哀悼这样的情绪，其实都只是无数琐碎事物之间的点缀。活着的人，在痛苦之中的人有许多事情需要去处理，穿什么衣服，换什么鞋，安排什么花，挽联上写什么字，悼词应该怎么写，以及火葬场和陵园的一堆事情。痛苦小心翼翼地藏在了无数细节之中，不在告别仪式上，也不在火化过程中，甚至都不在下葬那一天里。

需要到很久之后，我在梦中见到父亲站在自家楼下，即便在梦中我也意识到他已经永远离去，我此时是在梦中。于是我不敢有任何动作，担心我只要出声，梦境就会转换，他就不能那么栩栩如生地站在我面前。我只能在梦中捂着嘴无声流泪看着他，仿佛他才是那个活着的人，而我则是站在他身边的游魂。这时候我终于感觉到痛苦排山倒海而来，因为那是在梦中，我无事可做，我也无能为力，更没有那么一大堆琐事需要我去处理，只剩下纯粹的痛苦，让人如同一个孩子那样全心全意地伤心。

绝大多数时我感受不到这样的痛苦，因为我会走神。当我试图去找寻痛苦的根源时，通常只有两种原因。一种是我希望世界、事物、他人按照我的心意行事，于是我可以从中获得一些什么，当事与愿违的时候我就感觉到痛苦，同时还有许多不甘；另一种是事情在我面前展现它的本来面目，依照自己的规律运行时，我因为无法接受而感到痛苦，想尽一切办法想要否认它就是如此，幻想一定存在别的可能。

观察其他人的痛苦也是类似，要么是太想得到什么而未果，要么是拒绝承认现实而卡在原地。因此你很难开解一个深陷痛苦中的人，怎么可能通过言辞的力量劝解一个人松开自己紧紧攥住的爪子，劝解一个人承认自己是错的，强行咽下事实的苦涩果实？前者关于人性中炽热的贪婪，后者关于天性中坚硬的否认。**唯一有效的方式就是先承认痛苦的存在，无论针对自己还是他人的痛苦，承认是第一步。哪怕是这种痛苦站在第三方的角度上看极度荒谬，但它也依然是一种痛苦，会给人造成伤害，那么就就得承认存在伤害，存在痛苦，不要去问痛苦的缘由是否成立。**

然后才是去讨论欲望中有多少是内心贪婪，否认中有多少是源自顽固。任何一个成年人都有这个能力去探究，并且给出一个公正的评价。前提是有人承认他感受到的痛苦，然后他自己从痛苦中向侧边迈开一步，停止沉溺在痛苦的情绪里。分析痛苦的根源不是什么困难的事情，只不过人们不愿意去做罢了。就像是考试失利之后最应该分析的是时间和精力投入程度，但也是最令人反感和抗拒的一种做法，**人们宁可停留在失利的痛苦之中也不愿意回头多看一眼。这种事情是会让人上瘾的，因为痛苦本身可以豁免许多批评与追责，凡是身在痛苦中的人都是好人。藏身在痛苦中的人，难道不是清醒冷静的么？**

所以当我们谈到痛苦和痛苦的止息时，并没有什么效验如神的方法。因为**要不要从痛苦中摆脱出来，要不要面对现实，要不要自我审视，这完全是一种个人选择。**自身拥有某种能力，和是否运用这种能力是两回事。十几岁、二十几岁时会因为买不起一双好鞋而感到痛苦，三四十岁时很少再为这种问题感到困扰。不是因为没有值得买的鞋，或者有了足够多的钱，只不过是后者已经给与了一双鞋，在自己内心世界里一个合适的位置，同时给自己的欲望戴上了“嚼子”，安排好了“围栏”，于是从物质占有中获得了解脱。但是三四十岁的人依旧为了买房而感到痛苦，这时候他们想不起自己曾经为了一双鞋痛苦的往事。是真的想不起来吗，还是不愿意那么去想？

那么好吧，你想买球鞋而买不了感到痛苦？你想追求异性但遭到拒绝而感到痛苦？你想买房而手头拮据而感到痛苦？你想炒股赚钱但为高位套牢而感到痛苦？没问题，这些都是痛苦。没有人否定这种情感，也没有人否定这种伤害，都可以一一承认，你不是一个人孤零零地承受一切而整个世界却背转身去，这不是你一个人的痛苦。然后呢？接下来就全是自己的事情了。**没有人可以决定你要不要继续待在这种情感里，也没有人可以决定你要不要做出选择采取行动。**

一个儿童可以高高举起受伤的手指向父母示意，等待着他们的拥抱安抚，等待他们给指头上包上创可贴。一个成年人则需要自己朝伤口吹气，自己去找创可贴包扎，自己去处理造成伤害的元凶，然后痛苦才终于在指头上一跳一跳地到来。

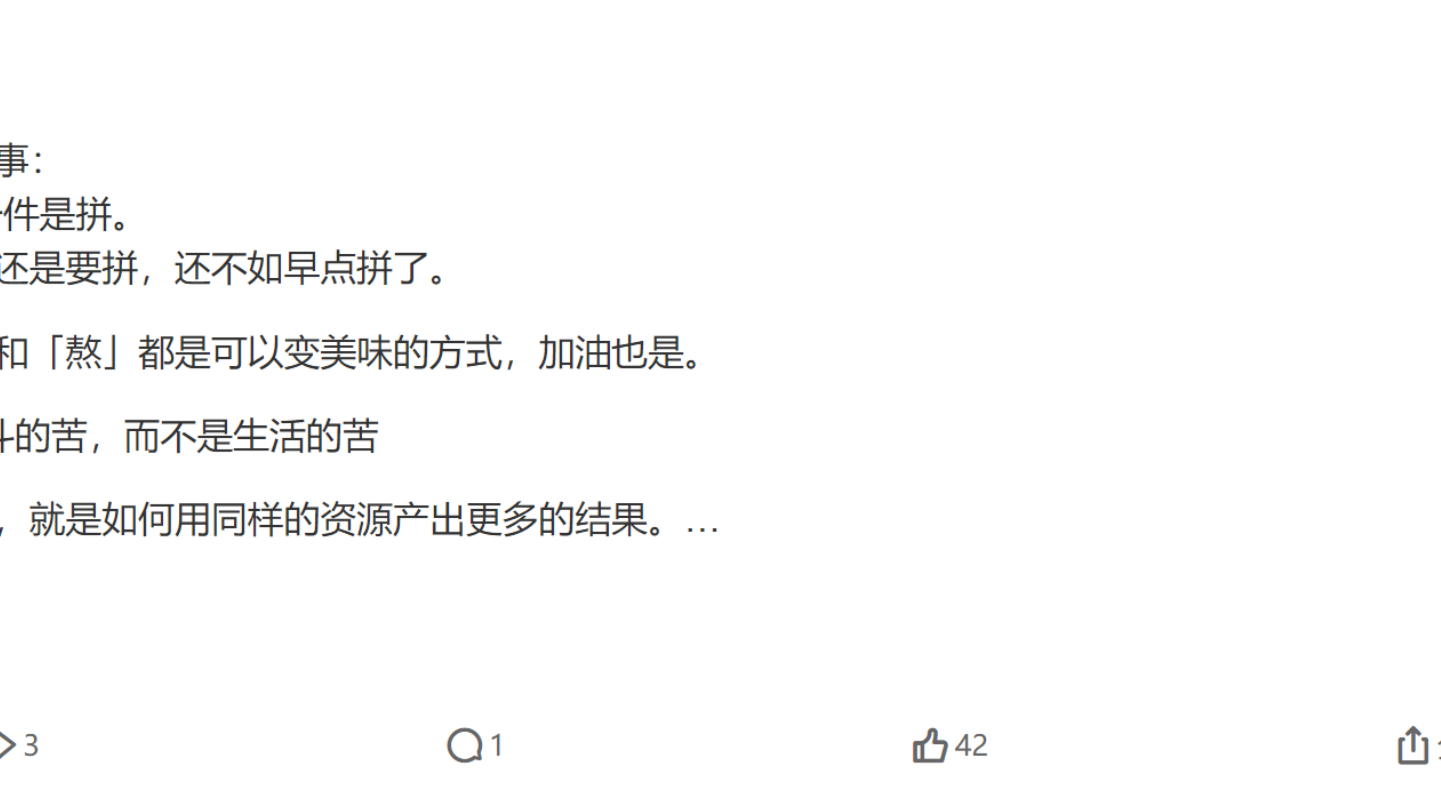
划重点

添加回忆

1.成人世界里很少有纯粹的痛苦，痛苦就是个混合物。十分的痛苦里起码夹杂了一两分的妒忌，两三分的无奈，三四分的求而不得，真正锥心刻骨的痛感其实很少。

2.其他人的痛苦也是类似，要么是太想得到什么而未果，要么是拒绝承认现实而卡在原地。

3.要不要从痛苦中摆脱出来，要不要面对现实，要不要自我审视，这完全是一种个人选择。



我的留言

今天 写留言，与作者互动

0 / 5000

公开

用户留言

默认 最新 只看作者回复

Christy 14小时前 + 关注

很多人的痛苦源于两件事：得不到和已失去。

身边有些朋友喜欢拿自己没有的东西对比别人拥有的东西。孩子永远都是别人的聪明、工作生活总是别人的更胜一筹。婚姻也是别人的幸福。反观自己，似乎永远是一地鸡毛。

其实一年四季，伴随着每个日出日落的风景刻进记忆，每一个经历过的小片段，都是我们生活中的调味剂，都是我们活过、爱过的证明。

我们的生活难免会遇到不顺心、不如意的事。我们可以不开心，但别沉浸太久。因为生命短暂，每一天都是限量版，...

展开

成年人修炼日记

14

10

224

分享

油炸菜籽 15小时前 + 关注

痛苦是内心对外在刺激产生的感觉。当身体受到损伤，或者心灵受到负面刺激时，人就会感到痛苦的滋味。心理学认为，痛苦不是人对所经历的事物与伤痛产生的感受，不同人对同一件事有不同的内心感受，同样是离婚，有些人会感到痛苦至极，而有些人则会认为那是对自己的解脱。所以，感受角度不同，感受结果也不同。

生活中让我们感到痛苦的因素还有很多，如对于自己想获得的东西，苦苦追寻却一无所获，此时人们会因自信受挫而对自产生失望的痛苦感，失去自己喜欢的事物，渴望可以寻回却归于好，但一切努力都不能使...

展开

超级个体修炼之路

10

1

163

分享

美君 20小时前 + 关注

成年人的痛苦的确是混合物，有时哭也要忍，先躲个没人的角落，不像孩童那般放声和毫无忌惮，简单纯粹。

痛苦往往能开出幸福的花儿，比如释怀了那个让我们心痛之人的感情的时候，放下了自己执迷已久的欲望和贪念的时候，作出新的决定勇敢选择新的挑战的时候，.....

佛教里有“七苦”，生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得，回头想想，这七苦自己或身边人都经历过。心理学情绪ABC理论讲到，造成我们情绪困扰的不是事件本身，而是我们对发生的事件的解释和看法。所以，同样类型的“痛苦”，每个人应对的方式和走出的过程截然不同。世间人活成了千千万万种样子，而我们独一无二。...

展开

成年人修炼日记

2

14

76

分享

皓月静思 20小时前 编辑 + 关注

今天和菜头老师关于“痛苦”的分享，让我不得不推荐男扮白岩松写的那本《痛并快乐着》，真的是人间清醒！

当人类阅读这本书的时候，我的内心就被那质朴而又质朴的文字震撼了，没有过多华丽的修饰，字里行间流露的平平淡淡的真实，读起来引人深思。为此，把男神的《幸福了吗？》、《行走的爱与恨之间》、《白说》全部拿来读读，从那开始，再提到新闻人，必须首推白岩松和梁静！

简单来说，这是一本追忆青春往事长达十年之久的书，正是人生最辉煌岁月烙下的印记，它在凝重与深思中蔓延，在回顾与展望中铺陈，在痛并快乐中流淌。...

展开

成年人修炼日记

7

12

76

分享

Super Tank 20小时前 + 关注

关于痛苦，有这样一则故事：小徒弟向师父不断抱怨自己的痛苦，于是师父让小徒弟拿些盐过来，让他喝下：

“这杯水的味道怎么样啊？”

真苦！

师父笑了笑，带着小徒弟走向湖边，让他把一把盐撒进湖里，然后跟他说：“你去舀一瓢湖水喝。”

看到小徒弟畅快地喝着湖水，师父再问他：“你觉得湖水的味道如何？”

“非常好喝”...

展开

成年人修炼日记

7

4

67

分享

Tian 12小时前 + 关注

假的痛苦有千百种语言，真的痛苦却没有语言。

—— 周国平

假的痛苦中常常包含愤怒情绪，因为愤怒而向内挣扎，向外责怪，从而让自己产生痛苦的感觉，

真的痛苦中常常刺痛人的内心，因为痛苦而忘记自己，忘记时间，从而让自己滋生迷失的感觉。

可以说成年人的世界充满了心酸，而不一定是痛苦不堪。

有些事情我们可以做到笑而不语，淡然处之，...

展开

成年人修炼日记

3

1

63

分享

Karry 12小时前 + 关注

这两天在看《亲爱的安德烈》时，龙应台对安德烈说了这段话：

「我们自己心里的事情已经没有人能够帮我们做出决定了，除非我们自己撞了南墙，吃到了苦头，否则一定不会知道那些事情不能做。即便是吃到了苦头，也需要自己去消化，毕竟不会再有人关心你自己的情绪了，你要自己擦干眼泪，把眼前的烂摊子收拾了。」

展开

成年人修炼日记

转发

6

52

分享

李岳洋 14小时前 + 关注

生活中就两件事：一件是熬，一件是拼。

熬来熬去发现还是要拼，还不如早点拼了。

同时，「熬」和「拼」都是可以变美味的方式，加油也是。

●人应该吃奋斗的苦，而不是生活的苦

高效能的本质，就是如何用同样的资源产出更多的结果。...

展开

今日最佳

3

1

42

分享

强Sean 19小时前 + 关注

平等看待人类所有的情感 and 情绪，感受和尊重每种情感和情绪，遇到快乐的事就乐、就笑，遇到痛苦的事就悲、就哀，不要过度放大快乐在人生中的重要性，也不要过度高估痛苦对你人生的影响。

人生是一场盛大和缤纷的体验，你都要尽情享受。

展开

成年人修炼日记

2

40

分享

皓月静思 20小时前 编辑 + 关注

想起男神老白所写的“走到生命的哪一个阶段，都该喜欢那一段时光，完成那一阶段该完成的职责，顺生而行，不沉迷过去，不狂热地期待着未来，专注于当下就好。

不管曾经经历过怎样的挣扎与挑战，或许我们都只有一个选择：虽然痛苦，却依然要有快乐的源泉，并坚定的相信着未来，即使看上去很遥远！”

展开

成年人修炼日记

转发

评论

37

分享

美人鱼小婉豆 12小时前 + 关注

感谢菜头叔的分享♥

让我想到一部经典的电影

人们做不到一些事情的时候他们就会对你说你也同样不能。当你不能忍受自己想东西需要承受的苦难，那么你自己一辈子只能这样。——《当幸福来敲门》

这部经典励志电影，感动了无数人，也鼓舞了无数人，影片主要讲述了一个名叫克里斯多德纳的男人，一夜之间面临破产的风险，老婆离家出走，儿子年幼无知，他一个人承担起养家的重任，独自抚养儿子，最后成功入职著名投资公司...

展开

成年人修炼日记

转发

1

29

分享

七肢桶-南轩轩 11小时前 + 关注

《当怪物来敲门》—— 温情的挽留是死亡的残忍，苦苦的消磨是对生者的仁慈。

体验与叙述的抗拒，使我们无力抵御不知所措的自己；支配所热爱的秩序，哪怕我们坚持着相同延续。自私的基因并不富有同情，它们只是会有溺水般的观感。

痛苦终结于新痛苦的产生，只是转移了载体。真相只有一个，但市场需要多远。信仰之名下的恶人，嚷着让他人行善。自本就是场梦幻，相遇才能供养出神祇。

“当你回想起今天，后悔自己因为太生气而不愿意和我说话时，你也要记住，这没关系的，我都理解.....” 爱的关怀...

展开

自我修炼日记

转发

评论

24

分享

强功九 12小时前 + 关注

人们宁可停留在失利的痛苦之中也不愿意回头多看一眼。

小时候的时候遇到痛苦时能够有父母在前面帮我们解决，告诉我们有哪些是不能做的，否则自己就要受疼了。但是等到长大了，有很多的事情已经没有人能够帮我们做出决定了，除非我们自己撞了南墙，吃到了苦头，否则一定不会知道哪些事不能做。即便是吃到了苦头，也需要自己去消化，毕竟不会再有人关心你自己的情绪了，你要自己擦干眼泪，把眼前的烂摊子收拾了。

展开

成年人修炼日记

转发

评论

23

分享

红军 12小时前 + 关注

生命中出现的痛苦，其实更多的是一种宝贵的财富，是和自己坦诚的交谈时最佳时机，问问自己究竟为什么？有些痛苦就像结了痂的脓包，必须一点点把那层痂膜撕掉，向内求索，正视问题，才有可能摆脱痛苦，过程中会很疼，但是却很值得。

也许是一次次痛苦，让我终于意识到，我的人生只有自己能负责，而不是任何外在的依靠。自此也多了一份安静少了一份浮躁，自己的内心安静了许多，不知道何时自己变成了一个“硬心肠”的人，不在对外界太多索求，对于物质生活基本没有什么要求。当然不代表不想要更好的生活。

展开

成年人修炼日记

转发

评论

23

分享

黄礼贤 14小时前 + 关注

要不要从痛苦中摆脱出来，要不要面对现实，要不要自我审视，这完全是一种个人选择。

对成年人来说，痛苦并不纯粹，它混杂着很多个人的情绪，其中就包括贪婪和否认。我们想要更多超越自己能力范围的东西，这是贪婪的表现，而一旦得不到，痛苦之心就会产生；我们对不如意的事情加以否认，在内心就会纠结，痛苦也会伴随而来。

避免痛苦的一个方法，就是正视现实，努力消除自己的贪婪之心。一旦我们承认人生有很多事不如意的，很多东西都是自己得不到的，就不会纠结在其中，就可以不被痛苦所折磨，而人也就有了超越痛苦的能力，从而让自己轻装上阵，...

展开

成年人修炼日记

转发

评论

21

分享

雨晴 20小时前 + 关注

痛和痛苦是有区别的。你会感觉到痛，每个人都会有感觉到痛的时候，但你不必让自己那么痛苦。感到痛不是出于你的选择，但你有选择了让自己痛苦，我就发现很多时候自己的痛苦都是自找的，而且会上瘾。

紧抓痛苦不放，那一定是从中得到了些什么，例如暂时地逃避、获得他人关怀同情、推卸责任。就是说痛苦对你来说一定是有意义存在在的。

我们无法逃避痛苦，只能承认它，直面它。当他人和自己诉说痛苦时，做一个安静的倾听者，同时承认他的这种痛苦，自己也曾经历过。不追问痛苦的缘由是否成立，不掂量比较痛苦的大小，只是承认这种痛苦确实存在，确实存在在...

展开

成年人修炼日记

转发

评论

21

分享

胡启慧 11小时前 + 关注

年龄越大越会去试着体验和解析痛苦是什么样的一种感觉。据说痛苦是一个混合物，有嫉妒，有无奈，有求之不得。

看朋友失恋的时候的痛苦，他们应该是求之不得而拒绝承认现实吧。所以劝慰不了的，他们不想放开也不想面对现实。

我父亲去世的时候我有点后知后觉不愿意去面对。之后每过段时间就会想起我父亲，希望父亲还活着。如果他还活着，我就可以更幸福。但这其实是不可能的，如果陷入其中只会更加痛苦。对此我只有对自己说，我不在对外界太多索求，对于物质生活基本没有什么要求。当然不代表不想要更好的生活。

展开

成年人修炼日记

转发

评论

20

分享

艾菲尔上的铁梯梦 11小时前 + 关注

我有过和和菜头一样失去父亲的经历，也有过面对父亲的遗体时，觉得自己应该有悲伤落泪的情绪，但是我当时内心就是感受不到痛苦，空空的，耳畔传来母亲撕心裂肺的嚎叫声仿佛也离自己很远。那一年我大学刚刚毕业，葬礼上需要自己亲自去操持的很少，大多数都是亲戚帮忙做的，我自己就像一个木偶一样木木的呆呆的站在那里任人摆布。

或许痛苦总是在不经意见到来，有时候是梦里，看着父亲坐在沙发上抽烟，那被烟熏得发黄的手指，目光定定的慈爱的看着自己；还有就是过年时，亲友们欢聚一堂，可身边却唯独少了一个他，那时候仿佛之前所有消失的痛苦又重新一股股的灌注到了自己脑袋里，感觉马上就要炸开了，眼泪抑制不住的留下来。...

展开

成年人修炼日记

转发

评论

18

分享

因之 20小时前 + 关注

痛苦是面对现实的无能为力，是面对自身欲望无法达成的真实情绪，懊恼与无奈是痛苦的最佳诠释。

面对痛苦，要么使自己忙碌起来，使自己无暇顾及痛苦源本身，要么用第三者视角旁观这件事，至少会让自己好受点。但基本上，人无法控制自己的情感，尤其是夜深人静的时候，悲伤痛苦就会席卷而来，止都止不住。与其把痛苦憋在心里，倒不如发泄出来，痛痛快快地哭一场，骂一场，这也算正视了问题，而不是逃避。

成年人需要承担的东西太多，痛苦只是其中的一种，面对各种复杂的情绪，一下子就崩溃那怎么办呢？

展开

成年人修炼日记

转发

评论

18

分享

骆朝朝朝 20小时前 + 关注

猫死的一年半里，我曾梦到它两三次。听到它奶声奶气的叫唤，看着它向我走来的小影子，我就意识到自己在做梦，唯一能做的像以往那样抚摸它丝绒般的毛发，因为随时会醒来。

痛苦，理解它得经历痛苦

痛苦，接受它得感受荒诞

痛苦，平复它得时常反思

展开

成年人修炼日记

转发

评论

17

分享